



2018

RAPPORT ANNUEL



Prévention & promotion de la santé
Prävention & Gesundheitsförderung



📍 Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 – Case postale – 1701 Fribourg

☎ 026 425 54 10 – 📠 026 426 02 88

✉ info@peps-fr.ch – 🌐 www.peps-fr.ch

Entité de



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

Remerciements

Notre engagement est possible grâce au soutien financier des institutions suivantes, auxquelles nous exprimons nos plus vifs remerciements :

Fonds de prévention
du tabagisme OFSP



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



www.entraide.ch

Impressum

Rédaction : PEPS Fribourg

Réalisation : Créambule Sàrl, Givisiez

Photographies : © Stéphane Schmutz / STEMUTZ p. 4, Shutterstock p. 7-11-12-13-15-16

Production : media f sa, filiale Glassonprint Bulle

Impression : swiss made, CO₂ neutre, sur un papier certifié FSC

SOMMAIRE

Éditorial	4–5
À propos	6–7
Chiffres-clés	8–9
Tabac	10–11
Manger - Bouger	12–13
Santé en entreprise	14–15
Futurs projets	16

ÉDITORIAL

Une naissance sous le signe de l'expertise

Clore l'année 2018 en célébrant la naissance d'un rapport d'activités dédié spécifiquement à la prévention et à la promotion de la santé est une motivation formidable pour les Ligues de santé du canton de Fribourg (Ligues de santé).

Nous n'avons évidemment pas attendu pour être actifs dans ce domaine, tant il est vrai que notre expertise approfondie des maladies chroniques nous a toujours orientés vers la prévention de ces dernières. Cependant, il était temps de faire la part belle à toutes les activités déployées avec un formidable engagement et un grand succès depuis tant d'années.

La prévention et la promotion de la santé se distinguent par de nombreux atouts: elles repoussent l'apparition des maladies, freinent la survenue de complications, améliorent la qualité de vie et limitent la hausse des coûts de la santé.



Corinne Uginet
Directrice

Si la santé est une perspective globale, on lui oppose encore trop souvent la prévention d'un côté, qui relèverait d'une pseudo-responsabilité individuelle, et la maladie de l'autre, dont la prise en charge est le fruit d'une multiplicité d'acteurs.

Or se maintenir en santé est une affaire collective! Comment éviter les morts prématurées causées par le tabagisme alors que les jeunes sont incités à fumer pour remplacer les adultes qui ont arrêté le tabac? Que faire pour limiter l'impact du stress quotidien dans son travail, ainsi que dans sa vie personnelle? Là où les motivations individuelles se confrontent aux limites d'un système, l'engagement des Ligues de santé est essentiel pour conserver le cap d'une vie aussi saine que possible.

À PROPOS

Depuis près de 20 ans, les Ligues de santé du canton de Fribourg s'engagent à promouvoir la santé et à prévenir les maladies chroniques telles que le cancer, le diabète et les maladies respiratoires. En 2018, considérant l'ampleur et l'importance de ces activités, il a paru évident de structurer et de formaliser cet engagement sous une nouvelle entité : PEPS (Prévention & promotion de la santé) Fribourg était née!

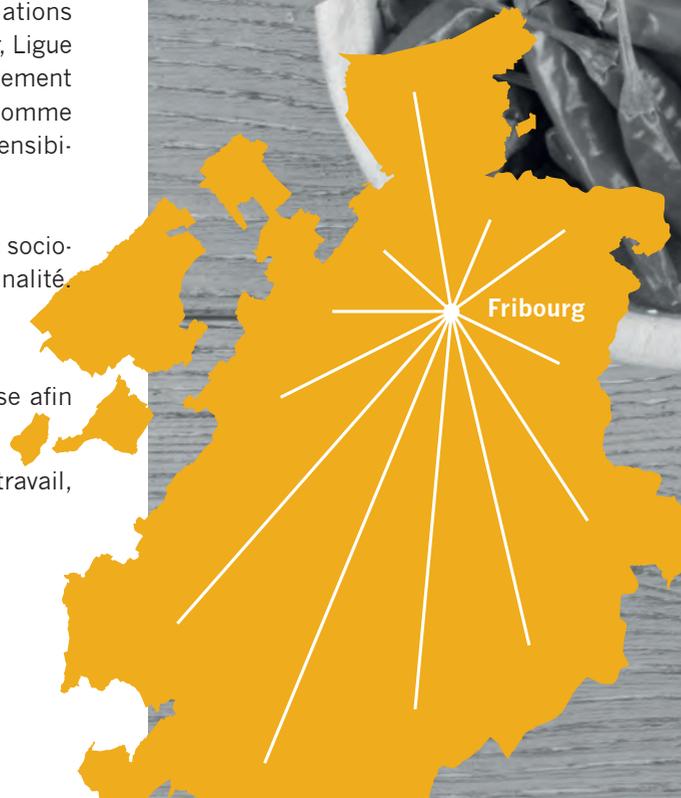
Véritable centre de compétences dans les domaines multithématiques de la prévention et de la promotion de la santé, PEPS œuvre en faveur de la prévention du tabagisme pour tous (CIPRET), de la santé sur le lieu de travail, de la gestion du stress ainsi que la promotion d'un sommeil sain, d'une activité physique et d'une alimentation équilibrée.

L'atout de PEPS réside dans la collaboration étroite avec toutes les associations représentées au sein des Ligues de santé : Ligue fribourgeoise contre le cancer, Ligue pulmonaire fribourgeoise et diabètefribourg. Ceci permet de développer également des activités de prévention spécialement ciblées sur les facteurs de risques comme la campagne soleil pour la prévention du cancer de la peau ou le mois de sensibilisation à la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive).

Enfin, les collaborations étroites tissées avec les autres partenaires du réseau socio-sanitaire permettent de créer des synergies et de renforcer l'interprofessionnalité.

C'est ainsi que nous réalisons les missions de PEPS :

- renforcer les ressources et compétences de la population fribourgeoise afin que chacun puisse agir en faveur de sa santé ;
- encourager la mise en place d'environnements favorables à la santé au travail, à la maison et dans les loisirs.



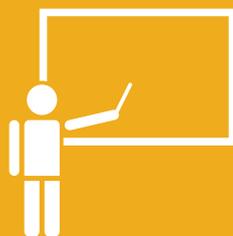
882

JEUNES
SENSIBILISÉS
LORS D'ATELIERS
«TABAC»



78

MULTIPLICATEURS
FORMÉS AU SUJET
DU TABAC



25

PRESTATIONS
RÉALISÉES
EN ENTREPRISE



617

COLLABORATEURS
AYANT BÉNÉFICIÉ
DE L'ÉVALUATION
DU STRESS



939

VISITEURS
DE L'EXPOSITION
«VIVRE SANS TABAC»



35

SÉANCES
DE COACHING
«STOP-TABAC»



6

COLLABORATEURS



TABAC



2834 heures consacrées pour une génération sans fumée

L'équipe du CIPRET – Centre de prévention du tabagisme (CIPRET) œuvre chaque jour avec des actions spécifiques pour diminuer le nombre de décès dus au tabagisme. Ses missions sont nombreuses :

- Encourager les jeunes à choisir une vie sans tabac au travers de concours, expositions, etc.
- Informer sur la dangerosité de la consommation de tabac.
- Mettre en place des environnements sans tabac au travail, à la maison et dans les loisirs.
- Soutenir les personnes souhaitant arrêter de fumer par des coachings individuels.

De nombreux projets ont été menés à bien tout au long de l'année 2018 :

- Lancement du troisième Programme cantonal de prévention du tabagisme, auquel le CIPRET a grandement contribué. Ce programme offre un cadre organisationnel et stratégique pour continuer à sensibiliser chaque année plus de 4000 jeunes afin qu'ils puissent faire un choix éclairé face au tabac.
- Création d'une nouvelle exposition itinérante didactique «Focus Tabac» pour les écoles et les entreprises. Le tabac est abordé sur huit panneaux et sous différents angles : histoire, dépendance, publicité, bénéfices d'une vie sans tabac, arrêt du tabac, etc. De plus, un outil d'accompagnement numérique vient enrichir la visite de l'exposition.



- Développement d'un support didactique pour les enseignants «Suspect ou coupable? Enquête sur le tabac», qui permet d'aborder le tabac dans une leçon de sciences de la nature.
- 35 séances de coaching stop-tabac qui ont permis d'accompagner des fumeurs vers un horizon sans fumée.

- Formation sur la thématique du tabac de 78 professionnels de la santé. Dans ce module, la transmission des informations de base sur le tabac est complétée par une «boîte à outils» dispensant aux professionnels les compétences et les connaissances nécessaires pour aborder le tabagisme avec leurs patients.

MANGER

5 fruits et légumes par jour pour protéger notre santé tout en se faisant plaisir!

Une alimentation équilibrée ne doit pas occulter le plaisir des papilles! Intégrer ces principes dans le quotidien peut parfois relever du parcours du combattant. Le flux d'informations, parfois contradictoires, bloque toute velléité de se soucier de son alimentation. Pour rappeler les conseils clés et les pièges à éviter, une exposition itinérante est mise à disposition des écoles et des entreprises.

Et dans la vraie vie, comment faire les bons choix alimentaires au supermarché? L'atelier Décodage/NutriCode est ouvert à toute personne désireuse d'apprendre à déchiffrer les étiquettes des emballages alimentaires et de se renseigner sur la qualité nutritive des aliments.



BOUGER



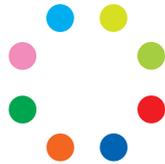
10000 pas par jour pour maintenir son capital santé et rester en forme!

Pratiquer une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé physique et psychique. Depuis 2018, deux nouvelles offres encouragent les Fribourgeois à bouger pour leur santé:

- Défi entreprise «chaque pas compte»: Pékin, Lisbonne ou Terre de feu, l'objectif à atteindre entre collègues est déterminé pour une période définie. Un voyage imaginaire se combine au décompte des pas. Et si l'ambiance au sein de l'équipe s'en trouve améliorée, tous ressortent gagnants de l'aventure!

- «Lundi, je bouge!»: ce groupe de marche hebdomadaire est accompagné et encadré par une physiothérapeute. Rendez-vous les lundis au cabinet Option Physio à Villars-sur-Glâne, à 18h30, pour retrouver la forme pas à pas et en douceur.

SANTÉ EN ENTREPRISE



santé
en entreprise
Gesundheit
im Betrieb

6,5 milliards de francs, c'est ce que le stress coûte aux employeurs chaque année

Face à ce chiffre, beaucoup d'entreprises investissent dans la gestion de la santé au sein de leur structure. PEPS les soutient dans ce processus avec une formule sur mesure: l'évaluation des besoins ainsi que le développement et la mise en œuvre de mesures pour améliorer la santé et le bien-être au travail de leurs collaborateurs.

Une stratégie de gestion globale de la santé peut être un vrai atout pour l'entreprise comme pour ses collaborateurs: les conditions de travail sont optimisées, tandis que les compétences d'action et personnelles sont consolidées.

S'engager en faveur de la santé de ses collaborateurs, c'est investir dans sa ressource la plus précieuse et contribuer à une économie plus humaine.

10 minutes de relaxation par jour pour une meilleure gestion du stress

L'offre proposée aux entreprises à ce sujet comprend des outils d'analyse et de gestion du stress. Que ce soit au travers d'un atelier de sensibilisation dédié à l'épuisement ou à la respiration et à la relaxation, chaque membre de l'équipe est encouragé à utiliser ses propres ressources pour faire face au stress auquel il est soumis au quotidien.

En 2018, 617 collaborateurs ont bénéficié d'une évaluation en lien avec le stress et le bien-être au travail. L'analyse porte autant sur les contraintes professionnelles, les processus de travail, les exigences du travail que sur les ressources des personnes interrogées. Elle permet d'identifier les facteurs de stress et les situations problématiques dans une entreprise. Un plan d'action de promotion de la santé en entreprise est élaboré sur la base des résultats.



Les collaborateurs sont la ressource la plus précieuse d'une entreprise.

60 minutes sans écran avant de dormir favorisent un sommeil réparateur

Près d'un tiers d'une vie est passé dans les bras de Morphée. Le sommeil est indispensable à la récupération de forces physiques et psychiques.

Comment faciliter un sommeil réparateur? Comment gérer le sommeil lorsqu'on travaille de nuit? L'atelier «sommeil sain» informe d'une part sur les mécanismes et les troubles du sommeil, et fournit d'autre part des outils facilement transposables pour maintenir ou retrouver un sommeil réparateur.

FUTURS PROJETS

Cours alimentation pour seniors

Une formation autour de la thématique de l'alimentation équilibrée sera proposée aux seniors en mai 2019. Elle est conçue en trois modules de deux heures, privilégiant une approche ludique avec des activités participatives.

Défi «High 5»!

Connaissez-vous le slogan «5 fruits et légumes par jour»? Trop contraignant de vous y tenir malgré toute votre bonne volonté? «High 5» est un défi d'un mois sur Facebook, qui vous aidera à retrouver de bonnes habitudes alimentaires grâce aux conseils clé en main d'une diététicienne et au soutien collectif des autres participants. En solitaire, en famille, entre copains ou avec les collègues de travail, choisissez votre formule et inscrivez-vous sur www.challenge-high5.ch!

Sans vos dons, notre travail ne serait pas possible

Chaque franc reçu contribue à pérenniser et à faire évoluer les actions de PEPS pour aider chaque personne désireuse de rester en bonne santé.

Merci de nous soutenir avec un don
CH30 0900 0000 1735 9720 8!